

Mirjami Tölli

METSÄNPEITTO

Kuvataiteen koulutusohjelma
2018

Metsänpeitto

Tölli, Mirjami
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Kuvataiteen koulutusohjelma
kesäkuu 2018
Sivumäärä: 21

Asiasanat: luonto, hyvinvointi, hiljaisuus, hiljainen tieto

Opinnäytetyössäni tutkin hiljaisuuden käsitettä luonnon hiljaisuuden, hidastamisen ilmiön, ylisukupolvisen vaikenemisen ja hiljaisen tiedon näkökulmista, sekä luonnon parantavaa vaikutusta tutkimusten valossa. Tämä kaikki pohjautuu omaan kokemukseeni, tarvitsen paljon aikaa, hiljaisuutta ja yksinkertaista arkea palautuakseni hektisestä arjesta, erityisesti stressaavassa elämäntilanteessa. Parhaiten koen hiljaisuuden luontoympäristössä, erityisesti pidemmällä vaellusretkillä. Taide ja luonto ovat omat parantumiskeinoni. Nämä aiheet antavat viitekehyksen lopputyöni taiteelliselle osuudelle, jonka etenemistä käsittelen ja pohdin kirjallisen työn loppuosassa.

Covered by forest

Tölli, Mirjami
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Fine Arts
June 2018
Number of pages: 21

Keywords: nature, welfare, silence, tacit knowledge

The aim of this thesis was to study concept of silence from the perspective of natural silence, phenomenon of slowing down, obmutescence over generations and tacit knowledge. I also research influence of the nature for our health basing on studies done about health effects of nature. I exploit in this research my own experiences of the benefits of the nature and peace especially after stressfull and hectic life situations when I need lots of recovery time and peaceful days. For me the best way to experience silence is in the nature especially during long hiking trips. Art and nature are my ways of healing These subjects provide a framework for the artistic part of my thesis that I concentrate in the rest of the thesis.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	HILJAISUUS	6
2.1	Retkeily ja luonnon hiljaisuus	6
2.2	Henkinen perintö, hiljainen tieto	8
2.3	Hidastaminen.....	9
3	METSÄNPEITTO.....	11
4	LUONNON PARANTAVA VOIMA	12
5	TAITEELLINEN OSUUS	14
6	LOPPUSANAT	19
	LÄHTEET.....	20

1 JOHDANTO

Käsittelen opinnäytetyössäni hiljaisuutta ja luonnon parantavaa vaikutusta tutkimusten valossa sekä pohjautuen omaan kokemukseeni muun muassa vuosittaisilta vaellusretkiltä. Käsittelen työssäni myös opinnäytetyöni taiteellisen osuuden etenemistä, joka pohjautuu kirjallisen osuuden aiheisiin.

Suomessa hakeudutaan usein hiljentymistarkoituksessa luontoon: metsään tai saaristoon. Hiljaisuuden semiotikkaan perehtynyt filosofian tohtori Hannele Koivusen mukaan tällä hetkellä on meneillään 1970 –luvulla alkanut hiljaisuuden etsinnän kolmas aalto. Omaa minuutta etsitään itämaisen filosofian ja itämaisten meditaatiotekniikoiden avulla ja pyritään saavuttamaan jotain kestävämpää kuin aineellinen todellisuutemme, yhtä aikaa läntisissä yhteiskunnissa vahvistuvan markkinatalouden kanssa. (Koivunen 1997, 129.)

Säveltäjä John Cage on säveltänyt teoksen 4'33'' (1952), jossa ei ole lainkaan nuotteja. Efter nio –ohjelmassa (Yle Areena) oli äskettäin aiheena tauko. Pianisti esitti kyseisen kappaleen studiossa toimittajat (ja katsojat) yleisönään. Esitys kesti viisi minuuttia, pianisti vain istui ja välillä käänsi nuotteja. Kokemus oli erikoisuudessaan vahva läsnäolon kokemus. Aloin kuunnella ääniä tilassa ja katselin pianistin ilmeitä, koin että myös hengitykseni syveni ja kehoni rauhoittui. Myöhemmin sain selville, että teoksen on tarkoituksin koostua ympäristön äänistä. Cage piti hiljaisuutta keskeisenä musiikin osana, pitkät tauot antavat musiikille meditatiivisen luonteen. Ohjelmassa korostettiin tauon merkityksellisyyttä kaikessa tekemisessä, se on se hetki, jolloin alitajunta todella työskentelee.

Taiteellisessa luomistyössä voidaan nähdä kaksi vastakkaisiin suuntiin kulkevaa prosessia, joista ensimmäinen pyrkii kohti hiljaisuutta ja toinen palaa pois hiljaisuudesta, mutta hiljaisuudesta vahvistuneena ja entistä tietoisempänä. (Koivunen 1997, 129, 164.) Koen, että omalle taiteen tekemiselleni luovat edellytykset pysähtymisen myötä vähitellen opittu omien rajojeni tiedostaminen ja tarpeideni tunnistaminen.

2 HILJAISUUS

2.1 Retkeily ja luonnon hiljaisuus

Kuvataiteilija Jussi Kivi suuntaa teoksessaan Kaunotaiteellinen eräretkeilyopas tutkimusretkille villin luonnon ja järjestyneen kulttuurin välimaastoon. Hän kuvaa luonnon innoittamien taiteilijoiden tuotantoa varhaisromantiikasta kansallisromantiikkaan ja korostaa, että eri taidemuodoilla välitetyillä elämyksillä ei pääse lähellekään itse koettua. (Kivi 2010, 27.)

”On asioita, joita on vaikea sanoa kuvailla. Miltä tuoksuu luminen metsä, miksi jokin pieni metsälampi on aivan erityinen verrattuna toiseen lampeen? Pimeä yö, kimalteleva aamu. Miltä kuulostaa keväisessä aamuyössä pienen metsän ympäröimän rämeen tai suolintujen kansoittaman suuren vetisen aavan laidassa? Sellaista ei voi tietää, jos ei ole sitä koskaan kuullut.” (Kivi 2010, 27.)

En koe itseäni erityisesti luonnonsuojelijaksi. Luontotietämykseni, kasvi- ja eläintuntemukseni on olematon. Lähipiiriini on pitkään lukeutunut ihmisiä, jotka ovat tykänneet retkeilystä ja vaelluksesta ja olen lähtenyt avoimin mielin mukaan. Vielä en ole uskaltanut talvivaellukselle vähäisen kylmänsietoni vuoksi ja myönnettäköön, että mukavuudenhaluni on vienyt voiton. Luonnossa kulkemisessa viehättää kauneus, hiljaisuus ja yksinkertaisuus. Valintojen tekemisen vaikeus tiivistyy pieniksi paloiksi: syödäkö makkaraa vai pastakeittoa, mihin sijoittua yöpymään, kumpi on pienempi paha seuraavan päivän kävelyreitillä, tunturin vai joen ylitys. Retkeillessä ihmiset tervehtivät toisiaan ja vaihtavat muutaman sanan matkan teosta. Viimeaikoina hiljaisuutta on alettu tuotteistaa. Lapin yliopistossa aiheesta on tehty tutkimuskin (Veijola 2015).

Retkeilyssä on jotain meditatiivista. Mietteissä menen usein varsin syvälle. Yleensäkin kun minulla on ongelma, lähden kävelylle. Tammikuisena lauantaiamuna minun piti lähteä kirjoittamaan opinnäytetyöni kirjallista osuutta. Päädyin kuitenkin hiihtolenkille. Hiljaisella hiihtoladulla huomasin ratkovani opinnäytetyöhöni liittyviä pulmia, ja lenkin jälkeen moni asia tuntui ratkenneen vähän eteenpäin. Ajatukset täytyi enää

kirjoittaa auki. Koen että luonnonmaiseman kuvaamiseen niin maalaus- kuin veistotaiteessakin, liittyvät vahvasti myös mielen liikkeet, mielen maisema. Taidemaalauslehdessä käsitellään maisemankuvauksen sisällön muuttumista romantiikan kautta ihmisen ja olemassaolon vertauskuvaksi, esimerkkinä käytetään Ellen Thesleffin tuotantoa. ”Thesleffin työskentelyssä on tunnusomaista luottamus yhtä lailla oman sisäisen maiseman kuin myös luonnonhavainnon maalaamiseen. Hänen maalauksissaan nämä kaksi puolta näyttäisivät löytävän vahvan yhteyden.” (Tuormaa 2010, 8,14)

Löysin paljon lähdeaineistoa melun vaikutuksesta ihmisen mieleen. Tutkimusten tuloksissa päädytään ihmisten hakeutuvan luontoon usein hiljentymistarkoituksessa. Melututkija Outi Ampuja kirjoittaa luonnon rauhasta suomalaista hiljaisuutta käsittelevän keruukilpailun vastausten perusteella. Hän selvittää, miten ihmiset määrittelevät luonnon rauhan ja hiljaisuuden, mistä sitä löytyy ja millaiset äänet häiritsevät ihmisiä. Vastausten mukaan rikkumattomalla luonnonrauhalla eli hiljaisuudella on oma pysyvä sijansa suomalaisten arkipäivässä. Suomalaiset hakeutuvat tarkoituksella ja toistuvasti hiljaisuuteen, joko metsään tai saaristoon, mikä elvyttää elimistöä. Luonnonrauha-alueilla ei kuulu ihmisten ääniä, siellä melutaso on korkeintaan 30–35 desibeliä. Maaseutumaisilla hiljaisilla alueilla melutason ohjearvo on 35–40 desibeliä ja kaupunkimaisilla hiljaisilla alueilla 40–50 desibeliä. Ampujan mukaan hiljaisuus ei kuitenkaan tarkoita äänettömyyttä, äänettömyys on ihmiselle stressaavaa. Melutason on vain oltava riittävän alhainen. Keruukilpailun vastausten perusteella lähes kaikki luonnon äänet sisällytetään hiljaisuuteen. Suomalaisen hiljaisuuden kaipuu ei siis ole pelkkä myytti vaan hiljaisen luonnon kansallisromanttinen ihailu etäältä on korvautunut uudella luontosuhteella. Luonto on henkilökohtainen voimavara, johon ollaan riippuvuussuhteessa. (Ampuja 2014, 260-273.) Myös kaupunkisuunnittelussa on alettu miettiä hiljaisia alueita ja hiljennettyjä urbaaneja vyöhykkeitä, tulevaisuudessa ihmisen suhde ääniympäristöön on yhä merkittävämpi elämänlaadullinen haaste (Kopomaa 2015, 134).

Uusin keksintö on Helsingin Vallisaareen asennettu luontolive –mikrofoni, jonka kautta luonnon ääniä voi kuunnella livetilassa. Tämä on jatkoa WWF:n ja Suomen metsähallituksen kaksi vuotta sitten aloittamalle norppalive –lähetykselle. Tämän tarkoituksena on tuoda luonnon äänien rauhoittavaa vaikutusta toimistoihin ja muihin sisätiloihin. (www.luontolive.wwf.fi)

2.2 Henkinen perintö, hiljainen tieto

Yksi tärkeistä paikoistani on mummula. Äitini kotitalo, joka jäi mummun kuoleman jälkeen suvun mökiksi. Mummu on yhä läsnä, hän istuu leivinuunin päällä posliinisen nukan muodossa. Mummun silmälasit ovat edelleen ikkunalaudalla. Kaikki on jätetty ennalleen kuten 15 vuotta sitten. Neljä enoani käyvät vuorotellen mökkiä lämmittämässä. Käyn siellä säännöllisesti, katson samaa maisemaa kuin sukupolvet minua ennen.

”Maisema on kulttuuri- ja luonnonhistoriallisesti monikerroksinen tarina, jota voi lukea monin tavoin. Miten sitä lukee riippuu monesta tekijästä, kokemuksesta, tiedosta ja aistillisesta valppaudesta. Ja tietenkin koko luonnonkokemisen kulttuurisesta taustasta. Ympäristön henkinen merkitys on sen tarinassa. Mitä moniulotteisemmin tuntee ympäristönsä, sitä moniulotteisemmassa ja rikkaammassa maailmassa elää. (Kivi 2010, 25.)

Huomaan, että nämä aihepiirit ovat olleet taiteen tekemisessäni läsnä jo pidemmän aikaa. Hiljaisuus, hiljainen tieto ja henkinen perintö kiinnostavat. Maalauksissa luonnon aiheet, ”sisäiset maisemat”, veistoksissa olen tehnyt perintö –sarjaa; jokin perintönä saatu esine tai asia saa uuden muodon tai merkityksen. Niin kuin kukin olemme geeniperintömme tuote, kuitenkin voimme kukin luoda itsestämme jotain uutta ja ainutlaatuista.

Hiljaisuus on moniulotteinen käsite. Suvi Ahola kirjoittaa lauantaiesseessä (HS, 1.4.2017) Karhunpesä –sukuromaanista: ”Monisyinen sukutarina kertoo, miten ihminen joutuu itseään ymmärtääkseen tutustumaan myös vanhempiensa ja näiden vanhempien elämään. Tutkimusretki on vaikea, kun eteen tulee tragedioita, traumoja ja paljon vaikenemista”, rauhaton menneisyys on tämän päivän hiljaisuutta. (Kivi 2010, 80). Joidenkin teorioiden mukaan sairaudetkin siirtyvät tunnesiirtymänä. Olen pohtinut paljon, mitä on tunteiden kohtaaminen, ja millä tavalla käsittelemättömät tunteet siirtyvät sukupolvelta toiselle.

Michael Polanyi, unkarilainen lääketieteen tutkija painottaa tunteiden ja ns. kätkeyn todellisuuden osuutta ihmisen tiedossa. Hän loi eksaktin tiedon eli *eksplisiittisen tiedon* rinnalle käsitteen *tacit knowledge*, hiljainen tieto. Tällä hän tarkoittaa sellaista tietoa, joka koko ajan vaikuttaa ihmisissä, vaikka sitä ei voida ilmaista tai muotoilla. Polanyin mukaan tiedämme aina enemmän kuin osaamme ilmaista, sillä olemme tietoisia vain miljoonasosan siitä informaatiosta, jota aivomme prosessoivat. Polanyin teoriassa keskeinen käsite on *traditio* eli yksilön ulkopuolinen arvojen järjestelmä, johon sisältyy yhteisön hiljaisen tiedon kokemusvarasto. Yksilön henkilökohtainen tieto sisältää paljon kollektiivista hiljaista tietoa, joka siirtyy jäljittelyn, samastumisen ja tekemisen kautta, siirtää toimintamalleja, arvoja ja normeja. (Koivunen 1997, 76-84.)

Hiljaisen tiedon prosessoinnissa keskeinen tekijä on ihmisen muisti, jonka kautta hiljaista tietoa prosessoituu kahteen suuntaan. Yhtäältä muistissa oleva hiljaisen tiedon varastoa joka aktivoituu erilaisissa elämäntilanteissa ja toisaalta turhaa detaljitietoa joka painuu unohduksiin muistivarastoon, jossa se taas muuntuu hiljaiseksi tiedoksi. Ihminen prosessoi jatkuvasti vanhaa tietoa joka myös muuttuu uuden kokemuksen ja tiedon myötä. Ihmisaivojen tärkeimpiä tehtäviä on tämä prosessointi ja unohtaminen ihmisen kokonaisvaltaisen minuuden eheyden säilymiseksi. Unohtaminen antaa mahdollisuuksia uusiin kokonaisvaltaisiin kertomuksiin. (Koivunen 1997, 91-92.)

2.3 Hidastaminen

Nykyään puhutaan paljon tahdin hidastamisesta. Kaupunkitutkimuksen dosentti Timo Kopomaa kirjoittaa aiheesta leppoistamisena. Parina viime vuosikymmenenä siitä on tullut lähes muoti-ilmiö, ja erilaisin ”vauhdin rajoittamisen” tekniikoin on pyritty lisäämään elämäntilainta ja arjessa jaksamista sekä elvyttämään toimintakykyä. Leppoilla arjella voidaan ehkäistä tai ainakin lievittää ongelmia ja ahdistavaksi koettua elämää. Kopomaa kuvaa artikkelissaan leppoistamisen tekniikoita, hän sijoittaa hitaus-liikkeen synnyn 1960-luvulle, jolloin tulivat itämaiset mietiskelylajit suosioon. (Kopomaa 2015, 129-133.)

Samoihin aikoihin 1965 Tampereen yliopistossa avattiin pohjoismaiden ensimmäinen tietojenkäsittelyopin professuuri. Helsingin Sanomien (29.9.2017) artikkelissa kerrotaan tietojenkäsittelytieteen emeritusprofessori Reino Kurki-Suoniosta, joka aloitti työuransa Suomen kaapelitehtaalla sähköaivojen parissa, häntä on sanottu Suomen ohjelmistotekniikan isäksi ja koodarien kantaisäksi. Hän käsitti jo 60-luvulla tietotekniikan vaikuttavan ennen pitkää kaikkeen kulttuuriimme.

Eräänä iltana pyöräilimme läheiselle laavulle paistamaan makkaraa ja ”lataamaan akkuja”. Siellä oli valmiina iso tuli nuotiossa ja neljä nuorta istui rivissä tulen äärellä jokainen syventyneinä kännyköihinsä. Näin kului puolitoista tuntia kunnes eräs heistä harmitteli, että alkaa akku loppua. Ilmeisesti heillä oli jokin peli menossa, mutta olihan se hieman erikoinen yhtälö, että nuoriso viettää aikaa pelien parissa luonnossa, kun sen ajan voisi käyttää tuleen tuijottamiseen.

Haaveenani on joskus lähteä Ruotsin Lappiin Sarekin kansallispuistoon, joka on osa Laponiaa, Unescon maailmanperintökohteeksi luettua aluetta. Siellä vaeltaminen vaatii suunnistustaitoa ja hyvää kuntoa. Katsoin hiljattain dokumentin ”Sarekin puistonvartija” Sarekissa pitkään toimineesta Edwin Nilssonista. Dokumentissa kysytään miksei enää ole puistonvartijoita, jotka taittavat matkaa jalan ja hiihtävät pitkin erämaita ja jotka suojelevat sen viljelejä eläimiä ja luontoa. Vastauksena on, ettei tarvitse, sillä nykyään on moottorikelkat, mönkijät, helikopterit ja kamerat, joilla aluetta valvotaan. Siskoni tosin työskentelee metsänhoitoyhdistyksessä ja kulkee metsissä ympäri vuoden jalan ja suksilla; ”metsänvartijana”.

Filosofi ja viisauden tutkija Markus Neuvosen mukaan nykypäivän ihmiset väsyvät informaation määrään, hitaalle reflektiolle ja maailmankuvan rakentamiselle ei anneta aikaa eikä sitä arvosteta. Ihmisten pitäisi pysähtyä ja opetella ajattelemaan huolellisemmin. Hän suosittelee jokaiselle päivälle tietyn määrän meditatiivisia harjoituksia, kuten mietiskelyä sekä kiireettömyyttä ja hiljaisuutta, sillä ajatus kypsyy paremmin hiljaisuudessa. Hän itse työskentelee kuulosuojaimet päässä, miten muuten voisit kehittää ajatteluasi, jos et ensin pysähdy kuuntelemaan sitä, hän kysyy. (Helsingin Sanomat 28.9.2017)

3 METSÄNPEITTO

Tarinan mukaan Suomessa asui ennen muinoin pieniä metsänhaltijoita. Ne langettivat loitsun ihmisiin, jotka olivat liian äänekkäitä, eivätkä kunnioittaneet metsää. Loitsu vei heidät *metsänpeitoksi* kutsuttuun tilaan. Silloin he eivät löytäneet määränpäähänsä, mikään ei näyttänyt tutulta ja he joutuivat voimakkaan lumouksen valtaan. Metsänpeitto tarkoittaa eksymistä kauneuden keskelle. Siihen liittyy vapaudentunnetta, iloa ja yhteyttä luontoon. Tila poikkeaa pikaisesta ikkunasta vilkaistusta luontokokemuksesta ja vaatii syvempää antautumista metsän voimille. (Williams 2017, 164.)

Suomalaisissa kertomusperinteissä metsänpeittoon jäänyt eläin tai ihminen on muuttunut kiveksi tai kannoksi, eivätkä etsijät pysty erottamaan kohdettaan ympäröivästä luonnosta. Eksymisestä kerrotaan, että ihminen alkaa kiertää ympyrää eikä lopulta tunne tuttujakaan paikkoja, jolloin hän joutuu niin sanotusti nurinkäännettyyn maailmaan, jossa kaikki on päinvastoin kuin maan päällä. Kerrotaan myös, että eksyksistä pääsi pois kääntämällä vaatteensa nurin ja väärinpäin. Keinot ovat antaneet eksyneelle aikaa rauhoittua ja tarkastella toisin silmin ympäristöään. (Sarmela 1994, 141-142.)

Joskus on aikoja, jolloin tekee mieli kääriytyä paksun ja lämpimän peiton alle turvaan, piiloon melua ja monimutkaisuutta. Metsänpeitto on minulle juuri tällainen tila, jossa kaikki ylimääräinen paino karisee kehostani ja läsnäolo hetken kauneudessa vapauttaa hengityksen. Suhteeni metsään on kuitenkin hyvin ristiriitainen. Pelkään olla yksin metsässä. Tarvitsen seurakseni turvallisen ihmisen, joka on kanssani hiljaa jakamassa lumouksen. Metsänpeittotila on myös eksymisen tunne. Pelkään eksymistä ja epäilen kykyäni rauhoittaa itseni. Katoanko itseltäni? Onko pelko metsän vaaroja kohtaan todellista vai pelkoa tuntea ulospyrkiviä ahdistuksia? Toisilla on enemmän sisäsyntyistä turvaa itsessään, toisilla vähemmän. Luonnon hiljaisuudessa joudut kuulemaan itsesi.

4 LUONNON PARANTAVA VOIMA

Ympäri maailmaa on tehty tutkimuksia luonnon parantavasta voimasta. Tietokirjailija Florence Williams tutustui aiheesta tehtyihin tutkimuksiin Suomessa, Japanissa, Etelä-Koreassa, Yhdysvalloissa, Skotlannissa ja Ruotsissa. Tutkimusten mukaan luonnon-ympäristöissä käyminen tekee meistä luovempia, terveempiä ja empaattisempia, verenpaine laskee ja syke tasaantuu, tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky paranevat. Luonnon vaikutus aivoihin on tutkimuskohteena hämmästyttävän uusi. Luultavasti siitä on kiinnostuttu vasta nyt kun yhteys luontoon on vähentynyt väestö- ja teknologiakehityksen vaikutusten vuoksi. Yhä useammat kärsivät kroonisista vaivoista kuten liikinäköisyydestä, D-vitamiinin puutteesta, ylipainosta, masennuksesta, yksinäisyydestä ja ahdistuksesta. (Williams 2017, 13-15, 21.)

Williams osallistui itse erilaisiin tutkimuksiin luonnon vaikutuksista haju- kuulo- ja näköaisteihin ja mitä aivoissa ja ruumiissa tapahtuu lyhyiden luontojaksojen aikana, hiukan pidempään ulkoillessa ja pidemmällä erämaajaksolla. Kaikilla jaksoilla hänen aivojaan mitattiin EEG-laitteella ja erämaajakson jälkeen tulokset viittasivat siihen, että aivojen etuotsalohkon kuori oli saanut lyhyen hengähdystauon. Pidemmällä erämaajaksolla havaittiin suotuisimmat vaikutukset ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, tällaiset retket voivat muuttaa ihmistä perusteellisesti. Näitä suositellaankin jokaiselle käytäväksi 1 – 2 kertaa vuodessa. Kukaan ei loppujen lopuksi kuitenkaan mene luontoon vain sen takia, että tiede sanoo sen vaikuttavan tietyllä tavalla, vaan koska se saa hänet tuntemaan tietyllä tavalla. (Williams 2017, 247, 307.)

Yhdysvalloissa luontoa käytetään jo vakiintuneena menetelmänä esimerkiksi sodassa pahoin traumatisoituneita naisveteraaneja viedään pitkille melontaretkille. Potilaat ”pakotetaan” hiljaisuuteen ja yksinkertaisuuteen, missä vaikeille tunteille on tilaa nousta tietoisuuteen ja päivittäisten purkuhetkien kautta vapauteen kehoa lukkiuttamasta. Retkien tutkimustulokset toipumisen edistäjinä ovat todella hyviä. Parempia kuin vuosia jatkuvat päivittäiset keskusteluterapiat. Tutkimuksia on tehty myös asuinpaikan läheisyydessä olevien puistojen vaikutuksesta ihmisten terveyteen. Eräässä kaupungissa hävitettiin puistoja laajalta alueelta, ihmisiä tutkittiin 15 vuoden ajan

säännöllisesti ja löydettiin sydän- ja verisuonitautien lisääntymisen mahdollinen yhteys puistojen hävittämiseen. (Williams 2017, 248-269.)

Luonnon yhteydestä mielen hyvinvointiin kertoo myös esimerkiksi puiden oksien liikkeen vaikutus aivojen tiedonkäsittelyjärjestelmään. Psykologi ja filosofian tohtori Francine Shapiro teki toukokuussa 1987 sattumanvaraisen havainnon. Kävellessään ahdistuneena puistossa hän pysähtyi katsomaan liikkuvia puun lehtiä ja huomasi, että jotkut häiritsevät ajatukset olivat yhtäkkiä hävinneet hänen mielestään. Kun hän ajatteli uudelleen aiemmin häirinneitä asioita, ne olivat kadonneet ja muuttuneet ilman tietoista pyrkimystä. Hän alkoi havainnoida, mikä oli mahdollisesti saanut muutoksen aikaan. Hän huomasi, että kun häiritsevät ajatukset tulivat hänen mieleensä, hänen silmänsä alkoivat spontaanisti liikkua vinosti vertikaalisessa suunnassa. Nopea, toistuva silmänliike vähentää voimakkaasti ahdistusta. Näin syntyi psykiatriassa vakaan sijan traumojen hoitomuotona saanut silmänliiketerapia, EMDR-menetelmä, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*. (Emdr-menetelmän [www](http://www.emdr.eu) -sivut 2017.) Samaa vaikutusta voisi kuvitella olevan virtaavan veden ja tulen tuijottamisella.

Olen edelliseltä koulutukseltani sosionomi ja taideterapiaohjaaja. Olen työskennellyt erityisnuorten asumisyksikössä sekä nuorten taidetyöpajassa. Molemmissa työpajoissa vein nuoria luontoon. Käytöshäiriöisten erityisnuorten kanssa lähdin ainoana ohjaajana metsään nuotioretkelle. Mitä tahansa olisi voinut sattua, mutta mitään ei sattunut. Kaikilla oli kuin yhteisestä sopimuksesta asenne, että nyt puhalletaan yhteen hiileen ja nautitaan. Nuorten työpajassa järjestin erilaisia retkiä luontoon kuten nuotioretkiä, kirkkovenesoutua Oulujoella, marjastusta ja leirikoulua Hailuotoon. Nämä olivat todella tykättyjä hetkiä, ohjelma riitti yksinkertaisuudessaan tuomaan yhteisyyden ja rauhan tunteen.

5 TAITEELLINEN OSUUS

Opinnäytetyöni taiteellisessa osuudessa yhdistän metsänpeittotilan ihmisen henkiseen tilaan, jossa suvun historia, geneettinen perimä ja kasvatus ovat ikään kuin kirous; ihminen voi elää koko elämänsä eksyksissä itseltään, jos hän toistaa sukupolvien ketjussa opittuja toimintamalleja. Hiljaisuudessa tunteiden kuunteleminen ja kohtaaminen antaa mahdollisuuden löytää oman polkunsä ja sen lumouksen tilan. Ehkei tämä ilmiö ole tällaisenaan yleistettävissä, toisilla on paremmat eväät elämään kuin toisilla. Mutta esimerkiksi sotien jäljet ovat meissä jokaisessa, ja jokainen varmasti pohtii josain elämänsä vaiheessa, miksi minä olen tällainen. Haluan kuitenkin korostaa elämän lumousta, kauneutta ja eheyttävää voimaa kaikkine vaiheineen. Keskeistä tämän lumouksen löytämisessä on oman keinovalikoiman löytäminen rauhan savuttamiseksi vaikeidenkin asioiden keskellä. Tässä luonnolla ja taiteella on keskeinen merkitys.

Teokseni muoto tulee työpisteeni ja kotini ikkunan edessä olevasta lehmuksesta, sen oksasta. Lehmus kuvaa minulle uutta ja erilaista, olen kotoisin pohjoisesta, joten se ei ole kuulunut varhaisempaan elämän vaiheeseen. Metsälehmus on toiselta nimeltään Niinipuu. Kankaanpään Niinisalo on nimetty siellä runsaasti kasvavista lehmuksista. Puistolehmukset ovat metsä- ja isolehtilehmuksen risteymiä. Isoja, pitkäikäisiä lehmuksia suositaan katupuina, sillä ne sietävät hyvin maantäyttöä, ilmansaasteita ja tuulta. Ne sitovat tehokkaasti pölyä ja suojaavat melulta; latvus varjostaa kohtalaisen voimakkaasti. Juuristo on vahva, pinnanläheinen ja tiheä. (Suomalainen Taimi -www-sivut 2018.)

Lehmuksen rungoksi valikoitui kokeilujen kautta kupari: kupariputki, kuparijohdin ja kuparilanka. LVI-liikkeestä metsästin kupariputkia, sähköliikkeestä kuparijohdinta ja kierrätyskeskuksesta kuparilankaa. Kupari kuvastaa minulle tätä päivää ja läsnäoloa tässä hetkessä. Kuparijohtimia käytetään rakennusten maadoitusjärjestelmään ja kupariputkia käyttövesijärjestelmään. Ne ovat läsnä ympärillämme, vaikkamme niitä näe. Sain koulumme talonmiehen opettamaan minulle kuparin juottamista. Näin syntyi ok-san runko.



Lehmuksen lehtiin otin syksyllä sabluunat lehmusten lehdistä. Lehdet ompelin kuparilangalla valokuvan filminegatiivista. Negatiivit ovat ihmiselle ja luonnolle vaarallista jätettä (ongelmajätettä) niiden sisältämän hopean vuoksi. Muistot ja tunteet voivat joskus tuntua ongelmajätteeltä, joista haluaisi päästä eroon. Negatiivit ovat omiani, äidiltäni sekä ystäviltäni, ne edustavat minulle menneisyyttä ja jopa aikaa sukupolvia ennen minua. Ne ovat osa minua, osa unohdettuja, mutta silti minuun vaikuttavia. Negatiivien sisältö ei lopulta paljastu muille muuta kuin suurennuslasin kanssa, kuten mekään emme toisesta ihmisestä näe päällepäin tämän kokemuksia tai tuntemuksia.



Materiaalit valitsin myös niiden keveyden vuoksi, halusin keveydellä saada elävän ok-san liikkeen vaikutelmaa. Tavoitteenani on myös teoksen ja katsojan vuorovaikutus. Olisi ihanteellista, jos riittävä pieni liike syntyisi ohikulkevien ihmisten liikkeestä tai jopa hengityksestä.

Teoksen tekoprosessi ei ollut lainkaan helppo. Kuvanveistotaiteessa pidän siitä, että tekemisessä on mekaanisia vaiheita, jolloin aivot saavat vähän aikaa levätä ja voin vain nauttia käsillä tekemisestä. Tässä teoksessa epävarmuus lopputuloksen toimivuudesta sekä lehtien ompelun yksitoikkoisuus kuitenkin vaativat todellisia ponnistuksia ja olin useaan otteeseen aikeissa vaihtaa teosideaa. Neljä vuotta taidekoulussa ovat kuitenkin opettaneet tunnistamaan itselle tyypillisiä tekoprosessin vaiheita ja päätin luottaa heittäytymisen voimaan. Yleensä teos muuttuu jonkin matkan varrella tulevan oivalluksen myötä. Jäin odottelemaan tuota oivallusta ja jatkoin loppuun saakka. Tein työlle kuljetuskehikon teräksestä ja muovista ja pakkasin työn kehikon sisään. Tässäkö se oivallus nyt tuli? Kuljetin tämän ”kasvihuoneilmiön” galleriaan ja vielä paikan päällä pohdin, jättäisinkö tällaiseksi. Työn ajatus olisi kuitenkin muuttunut liian radikaalisti siinä vaiheessa, joten pysyin alkuperäisessä ideassa.



Teoksen ripustus vaati muutaman käynnin rautakaupassa, mutta lopulta saimme työn vaijerilla roikkumaan toisen vaijerin varassa kattoon kiinnitetyistä palkeista. Olin tyytyväinen lopputulokseen ja kävin aiheesta mielenkiintoisia keskusteluja avajaisvieraiden kanssa.



Hiljainen tieto. Galleria Saskia, Tampere. 20.4. -9.5.2018.

6 LOPPUSANAT

Oman kokemukseni mukaan taiteilijat usein ammentavat hiljaisuudesta ja pääsevät näin lähemmäs omaa ääntään. Wassily Kandinskyn mukaan taide tottelee vain sisäisiä ilmiöitä, siksi sitä ei voi koskaan vangita tietämyksellä ja tiedolla. Taiteilijan luovuus käy vuoropuhelua näiden tasojen välillä ja parhaimmillaan onnistuu herättämään sielunsa tunteen myös katsojassa, sen mikä käsitteellisessä kielessä jää usein saavuttamatta. Hiljaisuuden tehtävä taiteessa on kätkeä merkityksiä ja paljastaa niiden todellisuus. Hiljaisuuden kokemus ja taiteen vastaanoton kokemus on aina subjektiivinen. Luominen tapahtuu intertekstuaalisessa kontekstissa, jossa kumpikin poimii teoksesta mielensä subjektin merkityksellisimmät ainekset ja käyttää hyväkseen subjektiivista hiljaista tietoa, mikä suorittaa valintoja ja arvottaa. Kaikki taiteenlajit antavat niitä harjoittavalle ihmiselle tulla omaksi itsekseen oman hiljaisen tietonsa avulla. (Koivunen 1997, 126-127.)

Kun katson taaksepäin taitelijaksi kasvun prosessiani, näen selkeän kehityskaaren taiteilijana ja myös ihmisenä kasvamisena. Kansanopiston taidekoulussa maalasin ensimmäiset puoli vuotta seinän vieressä teline seinään päin, jotta kukaan ei näkisi maalauksiani. Opettajalle näytin töitani vastentahtoisesti. Nyt kun ajattelen tätä aikaa tuosta kansanopistoajasta tähän opinnäytetyöhön, koen ylpeyttä ja onnistumista. Tiedän mistä kipukohtani tulevat, olen kohdannut niihin liittyviä pelkoja ja löytänyt keinoja päästä niiden kanssa eteenpäin. Onnekseni olen kohdannut opettajia, joilla on kykyä nähdä ihminen työn takana ja taitoa tukea kasvun tiellä. Itsensä kuuntelun kyvyn lisääntyminen, omien rajojen ja oman rytmin löytäminen mahdollistavat oman taiteen tekemiseni raamit. Itseäni tuntien tämä prosessi varmasti jatkuu ja vaihtelee välillä väärinpäin ja nurinpäin, välillä eksyen, kunnes ympäristö näyttää jälleen tutulta ja omalta.

LÄHTEET

Ampuja, Outi. 2014. Luonnon rauha - mitä se on ja mistä sitä löytyy? Teoksessa: Ampuja, Outi; Peltomaa, Miikka (toim.). 2014. Huutoja hiljaisuuteen: ihminen ääniympäristössä. Turun yliopisto: Gaudeamus.

Emdr –menetelmän www –sivut. Viitattu 3.10.2017. www.emdr.fi

Kivi, Jussi. 2010. Kaunotaiteellinen eräretkeilyopas. Helsinki: Kustannus Oy Taide.

Koivunen, Hannele. 1997. Hiljainen tieto. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Kopomaa, Timo. 2015. Leppoistettu kaupunki. Teoksessa: Haapala, Arto; Puolakka, Kalle; Rannisto, Tarja. Ympäristö, estetiikka ja hyvinvointi. Vantaa: Hansaprint Oy.

Mikkonen, Jukka. 2017. Metsäpolun filosofiaa. Tallinnan kirjapaino-osakeyhtiö.

Sarmela, Matti. 1994. Suomen perinneatlas. Suomalaisen kirjallisuuden seuran toimituksia 587. Finnreklama.

Suomalainen Taimi www –sivut. Viitattu 23.3.2018. <http://suomalainentaimi1.online.fi/puistolehmus>

Tuormaa, Markus. 2010. Luonnonhavaintoja. Artikkelit Taidemaalauksen lehdessä 3/2010.

Veijola, Soile. 2015. <http://matkailu.luc.fi/news/Pro-gradu--tutkimus-Hiljaisuus-rakentuu-vuorovaikutuksessa/bm05ndkj/cde1b4e9-2a32-4196-a6a2-85a32172ebc2>.

Viitattu 30.9.2017

Williams, Florence. 2017. Metsän parantava voima. Bookwell Oy.